

ТРЕНИНГ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ: ПРИНЦИПЫ, ПРАВИЛА, КРИТЕРИИ

Педагогическая поддержка личности учащегося

(Окончание. Начало в № 9, 10)



Е. А. Земцова,

старший преподаватель ИПК и ПК БГПУ им. Максима Танка

Тренинг эмпатии

Слово «эмпатия» в переводе с греческого обозначает *сопереживание*, феномен общения, выраженный способностью человека к непроизвольному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним. Разделять настроение другого человека – значит достигать большого взаимопонимания с ним. Как особые формы эмпатии выделяют сопереживание (переживание тех же эмоциональных состояний, что испытывает другой, через отождествление с ним) и сочувствие (переживание собственных эмоциональных состояний в связи с чувствами другого). Важная характеристика процессов эмпатии – принятие ролей.

Цель тренинга эмпатии: развитие умения сочувствовать, сопереживать, принимать близко к сердцу проблему другого человека.

Упражнение 1. «Приветствие»

Все участники становятся по кругу. Каждый по очереди делает движение, которое отражает его внутреннее состояние на данный момент, а все остальные 2–3 раза повторяют его движение, стараясь «вчувствоваться» в состояние одноклассника.

Рефлексия:

– Как вам показалось, какое состояние у каждого из нас?

Учитель рассказывает об эмпатии, о проявлении качеств личности человека, у которого развита способность к эмпатии, о том, что каждому человеку в обществе нужна социальная поддержка. Особенно тем людям, которые попадают в кризисные ситуации.

Упражнение 2. «Любящий взгляд»

Один из группы выходит за дверь. Учитель назначает 2–3-х человек, которые должны смотреть «любящим» взглядом. Вошедший должен определить, кто из одноклассников смотрит на него этим взглядом. Затем выходит другой. Количество смотрящих «любящим» взглядом увеличивается. На 5–6 участнике на вошедшего так смотрят все.

Рефлексия:

– Что вы чувствовали, когда на вас смотрели «любящим» взглядом?

Упражнение 3. «Проблема»

Все сидят по кругу. Один из участников рассказывает о какой-то своей проблеме или придумывает себе какую-либо проблему. Сидящий слева должен реагировать на эту проблему с позиции «красного карандаша» – критика, строгого родителя. Сидящий от него справа с позиции понимающего друга, оказывающего поддержку.

Рефлексия:

– Какими словами вы оказывали поддержку?

– Какие чувства испытывали при этом?

Упражнение 4. «Могу себе представить»

Возьмите ручки. Записываем имена тех, кого вы смогли бы представить в том или ином образе. Итак, кого вы можете представить в образе доброго повара (продавца на рынке; директора школы; следователя; королевы)?

Это может быть один человек, два, три или ни одного.

Рефлексия:

– Для кого был неожиданным тот образ, в котором его представили другие?

Упражнение 5. «Контакт масок»

Первый этап. Каждый на листе формата А4 рисует маску. Она может быть сколь угодно странной: веселой, грустной, мрачной. Учитель закрывает глаза и идет по кругу. Возле кого он остановится, тот закрывает лицо своей маской. Каждый высказывает свое мнение о маске.

- Интересна ли маска и чем?
- Подходит ли она этому человеку?
- Какие особенности характера человека отражены в этой маске?
- Какие особенности своего характера человек (по мнению говорящего) хотел бы скрыть с помощью этой маски?
- Какая маска лучше бы подошла к обсуждаемому человеку (литературного героя, зверя, героя кинофильма, исторического лица и т. д.)?

Так по кругу все надевают маски. Учитель комментирует: «В повседневном общении мы тоже иногда носим маски, только не из бумаги, а из мускульного грима – особого выражения лица, позы, тона. Но всегда ли они уместны?»

Второй этап. В центр круга учитель кладет карточки (текстом вниз), на которых написаны названия масок:

- безучастности;
- простодушно-чужаковой веселости;
- прохладной вежливости;
- высокомерной неприступности;
- агрессивности;
- послушания;
- угодливости;
- деланной доброжелательности или сочувствия.

Каждая маска повторяется несколько раз. Все берут карточки, по порядку изображают названную маску и придумывают ситуации, где эта маска нужна. Все оценивают ситуацию.

Рефлексия:

- Какие переживания возникали во время выполнения задания?
- Трудно ли было изображать маски?
- Почему люди надевают маски в ходе общения?
- Что нового вы узнали, выполняя упражнение?

Упражнение 6. «Как поживаете?»

Каждому предлагается карточка с ответом на вопрос «Как поживаете?»

Варианты ответов могут быть такими:

- «спасибо, хорошо»;
- «неважно»;
- «не могу даже и ответить»;
- «очень хорошо живу»;
- «мерзко»;
- «скорее хорошо, чем плохо» и др.

По кругу каждый спрашивает об этом соседа. Тот реагирует только мимикой, изображая на лице тот ответ, который ему достался. Тот, кто спрашивал, должен расшифровать мимический ответ. Все ответы повторяются несколько раз.

Рефлексия:

- Где вы сможете применить полезные навыки, полученные во время этого упражнения?

Упражнение 7. «Лицо»

Класс делится на две подгруппы.

Задание первой подгруппе. Одному из участников надо расположить по кругу всех остальных в соответствии с тем, как им воспринимается их улыбка:

- от напряженной до спокойной;
- от свободной до скованной;
- от радостной до грустной.

Задание второй подгруппе: Кому-то из участников надо расположить по кругу всех остальных в зависимости от выражения лица:

- от грустного до веселого;

- от располагающего к общению до настораживающего;
- от уставшего до отдохнувшего.

Рефлексия:

- Что в выполнении задания было самым трудным?
- Что полезного для себя вы вынесли из данного упражнения?
- Где вы сможете применить полезные навыки, полученные во время этого упражнения?

Упражнение 8. «Передача чувств»

Все встают в затылок друг другу. Первый поворачивается ко второму и передает мимикой какое-либо чувство. Тот должен повернуться и передать это же чувство третьему и т. д. Когда «получит» чувство последний, у него спрашивают, какое чувство он «получил», и сравнивают с тем, что было ему послано.

Упражнение 9. «Список эмоций»

Все получают карточки с названием эмоции (сосредоточенность, удивление, восторг, обида, радость, возмущение, скука, испуг, спокойствие, растерянность, сомнение, печаль, равнодушие, зависть, усталость, гнев). Каждый по кругу называет эмоцию, которая написана у него на карточке, а все ее показывают.

Рефлексия:

- Какую эмоцию было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоций? Почему?
- Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? Приведите примеры.

Упражнение 10. «Вздохи»

Сейчас мы будем вздыхать, каждый по очереди вздыхает и называет причину своего вздоха. Остальные повторяют его вздох, стараясь почувствовать то же, что и инициатор данного вздоха, разделяя с ним его чувство: «О-о-ох, я вчера потеряла ключ от квартиры...». А мы все отвечаем: «О-о-ох, как жаль, что она вчера потеряла ключ от квартиры...»

Рефлексия:

- Чей вздох был самым тяжелым?

Упражнение 11. «Надпись на одежду»

Одно время во всем мире было популярно движение хиппи. Хиппи имели разнообразные традиции, привычки, обычаи, отличающие их от других людей. Одной из таких традиций было делать какие-нибудь надписи на своей одежде, часто отражающие жизненную позицию человека. Давайте мы попробуем сейчас придумать такие надписи каждому из нас. Кому-то будет брошен мяч, и все начинают предлагать текст, который можно было бы написать на футболке этого человека.

Рефлексия:

- Кто остался доволен своей надписью на футболке?

Упражнение 12. «Диалог рук»

Мы заканчиваем наш тренинг. Сейчас мы разобьемся на пары, сядем лицом друг к другу и закроем глаза. Каждый из вас должен забыть о своих делах и сосредоточиться на руках партнера. А теперь выразите через прикосновение чувство интереса к партнеру. Спасибо! А теперь окажите поддержку. Спасибо! А теперь передайте чувство радости, веселья. Спасибо всем, откроем глаза.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали на тренинге?
- Каким было настроение?
- Что нового о себе вы сегодня узнали?
- Кто из одноклассников вас сегодня особенно удивил?

Упражнение 13. «Прощание»

По кругу каждый скажет соседу справа комплимент, который будет продолжением фразы: «Ты сегодня понравился мне тем, что был (-а)...»

Тренинг сензитивности

Сензитивность в переводе с латинского означает *чувство, ощущение*. Это характерологическая особенность человека, проявляющаяся в повышенной чувствительности к происходящим событиям. Развитая сензитивная способность во многом определяет возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Без правильного понимания личностных качеств и актуальных состояний людей, отношений между ними невозможно эффективное взаимодействие, принятие

решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций в коллективе. Для классного руководителя очень важно оказать поддержку своим воспитанникам в развитии и совершенствовании способности понимать других людей, что, в конечном счете:

- развивает психологическую наблюдательность, способность фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека или группы;
- формирует и развивает способности прогнозировать поведение другого, предвидеть свое воздействие на него.

Поэтому **цель тренинга сензитивности** – развитие чувствительности в восприятии окружающего мира, в первую очередь, других людей и самого себя.

Упражнение 1. «Приветствие»

Обратитесь по очереди к соседу справа со словами: «Здравствуй, ты представляешь, как здорово (хорошо, какая прелесть, какое чудо, какое счастье и др.)...» и поделитесь впечатлениями о чем-то приятном, произошедшем с вами, пока вы не виделись. А собеседник пусть искренне выразит свое участие, порадует вас вместе с вами.

Рефлексия:

– Кто почувствовал искреннюю радость того, кто выражал вам свое участие?

Учитель рассказывает о сензитивности и о том, зачем необходимо развивать в себе это качество, как помогает в жизни развитая способность предвидеть поведение другого и свое воздействие на него.

Упражнение 2. «Поменяемся местами»

Участники садятся по кругу и отвечают на вопросы, при этом стараются запомнить, кто как отвечал. Затем им предлагается пересестись на другое место, например на место того, у кого есть брат, сестра, кто любит танцевать, кто занимается спортом, любит ходить в театр, имеет дома около 100 книг, более двух раз бывал за границей и т. д.

Рефлексия:

– Информация о ком вам запомнилась?

Упражнение 3. «Запомни»

Участники разбиваются на пары. В течении 3 минут молча смотрят друг на друга. Затем поворачиваются спинами друг к другу и на бумаге записывают ответы на вопросы:

- Какого цвета обувь на вашем партнере?
- Есть ли у него на руке часы?
- Какого цвета у него глаза?
- Какое настроение у вашего партнера?

Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ответов.

Упражнение 4. «Руки»

В центре круга – пустой стул. Один из группы садится на него, кладет руки на колени ладонями вверх и закрывает глаза. Мы по очереди в произвольном порядке подходим к нему и кладем свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Я буду говорить «да», если подошедшей назван правильно, и «нет», если ошибся. Кому-то я могу предложить подойти 2 раза. В центре могут побывать все или 3–4 человека из класса.

Рефлексия:

- У кого тактильная чувствительность наиболее развита?
- Насколько способность опознавать другого человека через данный канал получения информации помогает в общении?

Упражнение 5. «Улыбка»

Бросая друг другу мяч, будем каждый раз говорить, какой может быть улыбка. Я начинаю: беззаботная... А теперь «раскрутим» цепочку назад.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете, когда вам улыбается друг (одноклассник, учитель, мама, незнакомый человек)?
- Давайте улыбнемся друг другу самой располагающей к общению улыбкой.

Упражнение 6. «Правда или ложь»

Работаем в парах. Сейчас каждый в паре расскажет другому 2 жизненные ситуации: одна из них – правда, другая – ложь. Как именно будут распределены истинные и ложные эпизоды, каждый решает сам. Тот, кто слушает, после рассказанного эпизода сообщает рассказчику, соответствует ли он, по его мнению, действительности или нет. Потом нужно поменяться ролями.

Рефлексия:

– Какие признаки помогли ориентироваться в правдивости или ложности эпизода?

Упражнение 7. «Зеркало и обезьяна»

Снова работаем в парах. Один из пары – «зеркало», другой – «обезьяна». Обезьяна перед зеркалом ведет себя свободно: ее жестикуляция разнообразна. А «зеркало» все повторяет. Упражнение длится 3–4 минуты, затем «зеркало» и «обезьяна» меняются ролями.

Рефлексия:

- Какие трудности у вас возникают в процессе выполнения задания?
- Насколько точно вам удалось воспроизвести действия вашего партнера?

Упражнение 8. «О ком идет речь?»

На бумаге напишите ответы на следующие вопросы:

- Кто ваш любимый актер?
- Какой ваш любимый цвет?
- Какое время года вы любите больше всего?
- Какое качество вы больше всего цените в людях?
- Если бы у вас была возможность поехать в путешествие, какую бы выбрали страну?

Все передает записки учителю, он читает ответы, а все стараются угадать, о ком идет речь.

Рефлексия:

- Что полезного для себя вы извлекли из данного упражнения?

Упражнение 9. «Я-цвет»

Каждый из нас соотнесет себя сейчас с определенным цветом. Ничего не говорим. Теперь посмотрите на своего соседа слева и постарайтесь понять, какого он цвета сейчас, с вашей точки зрения. Теперь говорим по кругу свое мнение и объясняем, почему так решили. Когда все выскажутся, каждый скажет, какой он цвет себе выбрал.

Упражнение 10. «Соберем рюкзак в поход»

Представьте, что мы все вместе пойдем в поход. Вот здесь, в центре нашего круга, лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый туда по очереди положит что-то нужное для всех. Без слов, только жестами. А мы внимательно будем следить за тем, что кладет в рюкзак каждый, чтобы не повторяться.

Когда каждый что-то положил в рюкзак, учитель спрашивает:

- Как вы думаете, что положила в рюкзак Таня? Игорь? и т. д. А на самом деле, что это было?

Рефлексия:

- Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

Упражнение 11. «Рисунок-впечатление»

Мы заканчиваем наш тренинг. Подведем итоги тренинга. У каждого лист бумаги. Сделайте рисунок, который бы отражал ваше впечатление от работы на тренинге. Рисунок может быть в любой манере. Рисовать нужно так, чтобы никто не видел.

Далее все рисунки передают учителю, а он наугад раздает, кому какой попадется.

- Чей рисунок вам попался? Кто автор?

Все называют предполагаемого автора и объясняют, почему так решили.

Рефлексия:

- Как вы себя чувствовали во время тренинга?
- Как изменялось (не изменялось) ваше настроение?
- Какую пользу вы извлекли для себя, выполняя упражнения?
- Что нового узнали о своих одноклассниках?

Упражнение 12. «Прощание»

Все по кругу берутся за руки, пожимают руку соседа справа, слева. Потом все одновременно пожимают друг другу руки и говорят хором: «Мы все хорошо сейчас поработали!»

ЛИТЕРАТУРА

1. Катович, Н. К. Основные направления воспитательной работы в учреждениях образования в контексте новых концепций и программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь / Н. К. Катович // Пазашкольнае выхаванне. – 2008. – №8. – С. 38.
2. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л., 1985. – 167 с.
3. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2001. – 250 с.
4. Игра в тренинге / Е. А. Леванова [и др.]. 2-е изд. – СПб.: Питер Пресс, 2008. – 202 с.
5. Воспитательный процесс / авт.-сост.: Е. А. Климкович, С. В. Дормаш. – Минск: Красико-Принт, 2007. – 125 с.
6. Лизинский, В. М. Классный руководитель: молитва на каждый день / В. М. Лизинский. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2005. – 158 с.